



Intitulé

GESTES ET POSTURES

Référence

FOR 710-P

Formateur

Nathalie BLACLARD

Formatrice certifiée par l'INRS

Prérequis

aucun

Public visé

Tout salarié étant amené à manipuler des charges dans le cadre de son activité professionnelle et qui souhaite devenir acteur de la prévention de leur entreprise

Effectif

10 personnes maximum

Lieu

- à Mende en inter
- Sur l'établissement en intra

Prix Inter / par personne *

189 € / jour / professionnel

Prix Intra / hors frais annexes

nous consulter

Durée

- 1 journée - 7 heures

Délai d'accès

14 semaines

Modalités d'accès

Chaque situation sera étudiée pour dispenser et adapter la formation.

En inter-entreprises les salles sont accessibles aux personnes à mobilité réduite.

Mis à jour le 13/05/2026

*Net de TVA par décision d'exonération de la
DIRRECTE OCCITANIE du 03 Juin 2019

F004B

ATL FORMATION
1, Avenue du père Coudrin
48000 MENDE
atl.formation@atl48.org
04.66.49.05.16
www.tutelle-lozere.com

Nos formations sont accessibles à tous !

GESTES ET POSTURES

PRÉVENTION DES TMS

En France aujourd'hui, les Troubles Musculo-Squelettiques (TMS) représentent près de 90% des maladies professionnelles ayant entraîné un arrêt de travail ou une réparation financière en raison de séquelles.

Ceci ne doit pas rester une fatalité !

En suivant cette formation, le salarié sera capable d'agir sur les risques physiques liés à son activité professionnelle et d'adopter les bonnes techniques pour ne pas mettre son corps en souffrance. Il exécutera ainsi ses tâches de façon optimale.

Objectifs

- Participer à la prévention et à la maîtrise des risques de son entreprise
- Appréhender le fonctionnement du corps humain et ses limites, ses atteintes et leurs conséquences (TMS)
- Acquérir les principes de base de sécurité et d'économie d'effort pour la manipulation de charges et la manutention.

Contenu

- Définition : accident du travail, maladie professionnelle, prévention, etc.
- Statistiques et réglementation
- Analyse de situations de travail
- Les acteurs de la prévention
- Fonctionnement du corps humain et ses limites, ses atteintes et leurs conséquences
- Les principes d'économies et d'effort

JOUR 1 - MATIN

1 - Ouverture de la formation

- Présentation des objectifs et du déroulé
- Recueil des attentes des participants
- Échanges autour des douleurs, contraintes et difficultés rencontrées au poste.

2 - La prévention AT ; maladies professionnelles

- Statistiques et réglementation
- Les enjeux et les acteurs de prévention

3 - Comprendre et analyser les situations de travail

- Identification des situations à risque lors des soins et hors soins
- Analyse des gestes, postures et organisations de travail
- Recherche collective de pistes d'amélioration

4 - Les troubles musculosquelettiques (TMS)

- Définition des TMS
- Enjeux humains et professionnels
- Facteurs de risques dans le secteur des soins



Intitulé

GESTES ET POSTURES

Référence

FOR 710-P

Formateur

Nathalie BLACLARD

Formatrice certifiée par l'INRS

Prérequis

aucun

Public visé

Tout salarié étant amené à manipuler des charges dans le cadre de son activité professionnelle et qui souhaite devenir acteur de la prévention de leur entreprise

Effectif

10 personnes maximum

Lieu

- à Mende en inter
- Sur l'établissement en intra

Prix Inter / par personne *

189 € / jour / professionnel

Prix Intra / hors frais annexes

nous consulter

Durée

- 1 journée - 7 heures

Délai d'accès

14 semaines

Modalités d'accès

Chaque situation sera étudiée pour dispenser et adapter la formation.

En inter-entreprises les salles sont accessibles aux personnes à mobilité réduite.

Mis à jour le 13/05/2026

* Net de TVA par décision d'exonération de la DIRRECTE OCCITANIE du 03 Juin 2019

F004B

ATL FORMATION
1, Avenue du père Coudrin
48000 MENDE
atl.formation@atl48.org
04.66.49.05.16
www.tutelle-lozere.com

Nos formations sont accessibles à tous !

GESTES ET POSTURES

PRÉVENTION DES TMS

JOUR 1 - APRÈS-MIDI

5 - Fonctionnement du corps humain et contraintes biomécaniques

- Rappels anatomiques (dos, articulations, muscles)
- Limites du corps humain
- Conséquences des postures contraignantes et gestes répétitifs.

6 - Gestes et postures en dehors du soin

- Manutention de matériel
- Activités de rangement, ménage, logistique
- Organisation du poste et du travail.

7 - Clôture de la formation

Méthodes et moyens pédagogiques

- 1 caisse avec poignées
- 1 caisse sans poignées
- Tout autre objet correspondant à l'activité de l'entreprise et les aides techniques
- Cette formation est essentiellement active et participative. Elle s'appuie sur des démonstrations et des mises en situations simulées et adaptées à l'entreprise illustré d'exemples concrets

DOCUMENTS PÉDAGOGIQUES

- Aide-mémoire INRS ED1581 par mail

Pédagogie

- Cette formation est essentiellement à caractère pratique. Elle s'appuie sur des démonstrations et des mises en situations simulées et adaptées à l'entreprise illustré d'exemples concrets

DOCUMENT DE VALIDATION

- Évaluation formative. Délivrance d'un certificat de réalisation conforme aux exigences du ministère du travail (art. 6353-1 du code du travail) Pour le maintien et l'actualisation des compétences cette formation est conseillée tous les 24 mois.

Évaluation des résultats

Nous avons mis en œuvre un dispositif d'évaluation permettant de mesurer la

progression des acquis des participants, et d'adapter l'intervention. Pour ce faire, les outils et méthodes à disposition sont :

- Une auto-évaluation initiale de connaissance/compétences : qui permet à chacun de se situer dans sa pratique professionnelle et de cibler ses objectifs et ses besoins en formation.
- Une évaluation par objectif : à la fin de chaque objectif pour mesurer l'acquisition des compétences.